



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

900 g Dinkelmehl
100 g Buchweizenmehl
100 g Leinsamen
100 g Sesam
120 g Sonnenblumenkerne
3 TL Salz
5 EL Obstessig
50 g Germ
750 ml lauwarmes Wasser

Mein persönlicher Tipp

Dieses Brot darf nach dem Ausformen nur noch kurz gehen, damit es beim Backen keine Bäckerseele bekommt.



Margarete Auer
Seminarbäuerin aus Kumberg

Dinkel-Buchweizenbrot



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Alle Zutaten vermengen und gut durchkneten. Teig zugedeckt gehen lassen.
- Den Brotteig in zwei befettete Kastenformen verteilen und nochmals aufgehen lassen.
- 1 Stunde zuerst bei 220°C, dann bei 180°C backen.
- Es empfiehlt sich, während des Backens ein Gefäß oder Backblech mit Wasser ins Rohr zu stellen.

Quellen:



Eva Maria Lipp: [Seminarrezept](#)



Bäuerinnen Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ressort für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

